10.012 Rybie filé na labužnícky spôsob
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
rybie filé	8,40	7,00	9,60	8,00	11,40	9,50	13,80	11,50
zemiaky	20,00	16,00	30,00	24,00	35,00	28,00	40,00	32,00
olej	0,25	0,25	0,35	0,35	0,45	0,45	0,60	0,90
vajcia	15	0,75	18	0,90	20	1,00	22	1,10
karfiol	6,00	5,10	7,00	5,95	8,00	6,80	9,00	7,65
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,18	0,18	0,20	0,20
maslo	0,25	0,25	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
smotana sladká	1,00	1,00	1,25	1,25	1,50	1,50	1,75	1,75
múka	0,25	0,25	0,30	0,30	0,35	0,35	0,40	0,40
cibuľa	1,00	0,85	1,20	1,02	1,30	1,10	1,50	1,27
paprika červená mletá	0,05	0,05	0,08	0,08	0,10	0,10	0,15	0,15
petržlenová vňať	0,10	0,07	0,15	0,11	0,20	0,15	0,20	0,15
hmotnosť porcie v g	190		240		290		340	

Receptúra

Výrobný postup

Umyté rybie filé pokrájame na porcie, obalíme v múke, rozmiešanej s červenou paprikou. Umyté zemiaky uvaríme v šupke, necháme vychladnúť. Vajcia uvaríme na tvrdo. Očistený, umytý karfiol rozoberieme na ružičky a uvaríme. Na vymastené pekáče ukladáme zemiaky pokrájané na plátky, pokrájané vajcia, uvarený karfiol, očistenú pokrájanú cibuľu, rybie filé a pečieme. Pred dopečením zalejeme smotanou, pridáme maslo, soľ, posypeme umytou posekanou petržlenovou vňaťou a dopečieme ešte 20 minút.

Príloha: Zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	Vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	1210	290	17,11	5,9	1,5	38,1	6,8	58,8	2,2	0,047	0,2	0,2	44,3	2,4
B	1689	405	20,86	8,4	2,1	55,6	9,7	79,9	3,2	0,065	0,2	0,2	58,7	3,5
C	1995	479	24,51	10,5	2,8	64,7	11,3	92,9	3,7	0,079	0,3	0,2	68,2	4,1

D	2447	587	29,02	16,1	5,5	74,0	12,9	105,7	4,2	0,088	0,3	0,3	77,0	4,7